

Согласовано _____

Согласовано
Директор ООО "ГАММА-плюс"

_____/ Т.В. Солоднева /

Циклическое меню Каршина

на период с 23.12.2024г. по 28.12.2024

Сборник рецептов	Код	Наименование	Выход	Пищевая ценность				Витамины					Минеральные вещества					
				Белки	Жиры	Угле-ды	Ккал	А (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)	С (мг)	Е (мг)	Zn (мкг)	I (мкг)	Ca (мг)	Mg (мг)	P (мг)	Fe (мг)
Понедельник																		
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																		
	15507	Морковь порционная	25	0,33	0,03	1,73	8,43		0,02	0,02	1,25	0,10			6,75	9,50	13,75	0,18
392/2014 Дели плюс	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92								0,30			0,03
	13916	Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,68		0,04	0,01				7,60	5,20	26,00	0,48	
	15266	Каша пшеничная вязкая с сахаром на воде б/м А	200/5	5,75	1,65	38,24	190,81		0,21	0,02		0,15		13,65	41,50	116,50	1,37	
		Итого:	450	9,08	2,84	70,51	343,84		0,27	0,05	1,25	0,25		28,30	56,20	156,25	2,05	
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																		
	13654	Десерт фруктовый (груша)	200	0,80	0,60	20,60	91,00		0,04	0,06	10,00	0,80	0,80	4,00	38,00	24,00	32,00	4,60
		Итого:	200	0,80	0,60	20,60	91,00		0,04	0,06	10,00	0,80	0,80	4,00	38,00	24,00	32,00	4,60
Обед 1 (с 3 до 7 лет)																		
	15236	Витаминный стол С (лук,чеснок)	5	0,21	0,02	1,01	5,05		0,00	0,00	0,56	0,17		5,54	1,19	4,30	0,06	
33/2011 Дели принт	12801	Салат из свеклы	40	0,60	2,44	3,52	38,42		0,01	0,02	4,00	1,11		14,80	8,80	17,25	0,56	
	15412	Суп из овощей	200	1,60	3,62	9,12	75,42		0,07	0,05	17,68	9,44		29,58	18,64	45,47	0,73	
ТТК	15249	Котлета Веста рыбная из минтая	70	9,65	8,93	5,68	141,65					1,78					0,14	
	15193	Картофель отварной м/р	150	3,00	5,01	24,45	154,85		0,18	0,11	30,00	2,11		18,86	34,73	87,88	1,38	
372/2014	12867	Компот из яблок	180	0,16	0,16	11,18	46,86		0,01	0,01	4,08	0,08		6,74	3,67	4,49	0,92	
	12807	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		2,72		18,80			1,56	
	12794	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,38		0,05	0,02		0,46		5,60	10,80	27,20	0,72	
		Итого:	705	19,67	20,95	79,92	586,87		0,39	0,22	56,32	17,87		99,93	77,83	186,72	5,93	
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																		
	13317	Десерт фруктовый яблоко	120	0,48	0,48	11,76	53,28		0,04	0,02	12,00	0,24		19,20	10,80	13,20	2,64	
20/14 Дели плюс	12815	Салат из свежей капусты	40	0,62	2,03	3,76	35,81		0,01	0,02	14,42	15,12		19,25	6,75	12,64	0,25	
ТТК	13333	Плов из мяса свинины	30/150	12,65	18,06	41,48	379,04		0,06	0,04	1,78	2,51		19,24	34,08	95,32	0,82	
	12849	Сок	180	0,90	0,18	18,18	77,94		0,02	0,02	3,60	0,18		12,60	7,20	12,60	2,52	
	671	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,25	13,92	66,45		0,06	0,02		0,58		7,00	13,50	34,00	0,90	
		Итого:	545	16,78	21,00	89,10	612,53		0,18	0,11	31,80	18,63		77,30	72,33	167,76	7,12	
		Итого:	1 900	46,32	45,39	260,12	1 634,23		0,88	0,45	99,37	37,55	0,80	4,00	243,53	230,37	542,73	19,71
Вторник																		
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																		
	14654	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	100,00	0,03	0,18		0,24		26,00	4,80	76,80	10,00	
	15126	Каша кукурузная вязкая с сахаром	200/5	4,59	6,66	44,25	255,29		0,07	0,04		2,66		11,21		0,12	1,51	
392/2014 Дели плюс	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92							0,30			0,03	
	13916	Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,68		0,04	0,01				7,60	5,20	26,00	0,48	
		Итого:	465	12,69	12,42	75,09	462,89	100,00	0,14	0,23		2,90		45,11	10,00	102,92	12,02	
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																		
	13297	Сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60		0,02	0,02	4,00	0,20		14,00	8,00	14,00	2,80	
		Итого:	200	1,00	0,20	20,20	86,60		0,02	0,02	4,00	0,20		14,00	8,00	14,00	2,80	
Обед 1 (с 3 до 7 лет)																		
25/04	13337	Салат Степной	40	0,65	1,58	3,40	30,39		0,03	0,02	3,92	0,74		10,25	8,58	19,88	0,30	
	15370	Борщ с капустой и картофелем	200	1,62	4,13	10,66	86,31		0,05	0,05	14,90	9,08		27,56	18,20	38,22	0,95	
	15675	Филе индейки отварное	50	9,23	11,02	0,33	137,40		0,00	0,00	0,40	0,01		1,24	0,56	2,32	0,03	
	15059	Каша пшеничная вязкая с маслом раст.	150/5	4,31	6,23	24,94	173,09		0,16	0,02		2,33		11,97	31,24	87,85	1,03	
	14846	Компот из сливы	180	0,14	0,05	7,72	31,93		0,11	0,07	18,00	1,08		36,18	16,20	36,00	0,92	
	12794	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,38		0,05	0,02		0,46		5,60	10,80	27,20	0,72	
ТТК	12846	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43		0,05	0,02		0,42		14,10			1,17	
		Итого:	675	19,71	23,67	68,02	563,93		0,44	0,19	37,22	14,12		106,90	85,58	211,47	5,12	

Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)

ТТК	12833	Десерт фруктовый (яблоко)	60	0,24	0,24	5,88	26,64		0,02	0,01	6,00	0,12			9,60	5,40	6,60	1,32
	360	Икра кабачковая (консервы)	30	0,60	2,80	2,43	37,32											
	14843	Филе куриное отварное	40	0,02	0,00	0,10	0,50		0,00	0,00	0,13	0,00		11,43	0,84	2,98	0,10	
	15429	Картофель отварной	130	2,60	4,34	21,19	134,22		0,16	0,09	26,00	1,83		14,59	30,00	75,80	1,18	
392/2014 Дели плюс	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92							0,30				0,03
	12794	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,38		0,05	0,02		0,46		5,60	10,80	27,20	0,72	
		Итого:	460	5,18	7,64	48,62	283,98		0,22	0,12	32,13	2,41		41,52	47,03	112,58	3,35	
		Итого:	1 800	38,58	43,93	211,94	1 397,40	100,00	0,83	0,56	73,35	19,63		207,53	150,61	440,97	23,28	

Среда**Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)**

	14648	Повидло порционное	20	0,08		13,13	52,84		0,00	0,00		0,10			2,83	1,41	1,82	0,26
	15201	Каша ячневая вязкая с сахаром	200/5	4,44	0,58	34,03	159,07		0,12	0,04		0,67		37,51	22,31	152,67	0,83	
392/2014 Дели плюс	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92							0,30				0,03
	13916	Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,68		0,04	0,01				7,60	5,20	26,00	0,48	
		Итого:	445	7,52	1,74	77,70	356,51		0,17	0,05		0,77		48,24	28,92	180,49	1,60	

Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)

	14348	Десерт фруктовый (груша)	130	0,52	0,39	13,39	59,15		0,03	0,04	6,50	0,52	0,52	2,60	24,70	15,60	20,80	2,99
		Итого:	130	0,52	0,39	13,39	59,15		0,03	0,04	6,50	0,52	0,52	2,60	24,70	15,60	20,80	2,99

Обед 1 (с 3 до 7 лет)

	15236	Витаминный стол С (лук,чеснок)	5	0,21	0,02	1,01	5,05		0,00	0,00	0,56	0,17		5,54	1,19	4,30	0,06
22/11 Дели ПРИНТ	13976	Салат из картофеля с солеными огурцами Я	40	0,58	2,09	3,66	35,79		0,03	0,02	4,65	0,96		8,11	9,24	18,83	0,31
	14843	Филе куриное отварное	40	0,02	0,00	0,10	0,50		0,00	0,00	0,13	0,00		11,43	0,84	2,98	0,10
	15515	Капуста свежая тушеная	130	3,10	4,74	12,96	106,85		0,05	0,07	71,22	72,63		82,77	27,34	55,47	1,07
	14602	Компот из ягод	180	0,22	0,09	11,16	94,18		0,01	0,01	43,20	0,15		8,06	6,70	7,13	0,31
	12794	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,38		0,05	0,02		0,46		5,60	10,80	27,20	0,72
	12807	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		2,72		18,80			1,56
77/2014 Дели плюс	13336	Суп картофельный	200	2,08	2,40	16,05	94,09		0,12	0,07	21,90	1,07		20,40	26,79	63,94	0,98
		Итого:	655	10,65	10,11	69,90	461,07		0,33	0,22	141,65	78,17		160,71	82,89	179,84	5,11

Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)

40/2024 Дели плюс	14964	Салат из моркови с яблоками и маслом растит.	40	0,11	2,08	2,00	27,16		0,02	0,02	3,02	0,98		8,85	9,82	13,85	0,58	
	15096	Филе индейки отварное	40	7,38	8,82	0,26	109,92		0,00	0,00	0,32	0,01		0,99	0,45	1,86	0,03	
	15431	Рис отварной	130	3,25	6,31	34,34	207,14		0,04	0,02		2,78		8,50	23,49	70,71	0,50	
	12849	Сок	180	0,90	0,18	18,18	77,94		0,02	0,02	3,60	0,18		12,60	7,20	12,60	2,52	
	12794	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,38		0,05	0,02		0,46		5,60	10,80	27,20	0,72	
		Итого:	410	13,36	17,64	63,83	467,54		0,12	0,07	6,94	4,41		36,54	51,76	126,21	4,35	
		Итого:	1 640	32,05	29,88	224,81	1 344,27		0,64	0,38	155,08	83,86	0,52	2,60	270,19	179,17	507,34	14,05

Четверг**Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)**

ТТК	12871	Десерт фруктовый (яблоко)	70	0,28	0,28	6,86	31,08		0,02	0,01	7,00	0,14		11,20	6,30	7,70	1,54	
392/2014 Дели плюс	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92							0,30				0,03
	13916	Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,68		0,04	0,01				7,60	5,20	26,00	0,48	
	15266	Каша пшеничная вязкая с сахаром на воде б/м А	200/5	5,75	1,65	38,24	190,81		0,21	0,02		0,15		13,65	41,50	116,50	1,37	
		Итого:	495	9,03	3,09	75,64	366,49		0,28	0,05	7,00	0,29		32,75	53,00	150,20	3,42	

Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)

	12849	Сок	180	0,90	0,18	18,18	77,94		0,02	0,02	3,60	0,18		12,60	7,20	12,60	2,52
		Итого:	180	0,90	0,18	18,18	77,94		0,02	0,02	3,60	0,18		12,60	7,20	12,60	2,52

Обед 1 (с 3 до 7 лет)

	14060	Икра морковная	40	0,72	2,04	4,08	37,58		0,03	0,03	2,27	1,03		11,62	13,14	21,56	0,37	
	15159	Суп картофельный с рисом	200	1,70	2,30	13,95	83,29		0,08	0,05	13,20	1,01		10,96	19,96	49,88	0,70	
	15096	Филе индейки отварное	40	7,38	8,82	0,26	109,92		0,00	0,00	0,32	0,01		0,99	0,45	1,86	0,03	
	15200	Гороховое пюре	150	16,90	5,58	35,35	259,22		0,66	0,13		2,33		70,92	65,00	167,29	5,19	
ТТК	10381	Компот из сухофруктов	180			17,96	71,84							0,22				0,02
	12794	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,38		0,05	0,02		0,46		5,60	10,80	27,20	0,72	
ТТК	12846	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43		0,05	0,02		0,42		14,10			1,17	
		Итого:	660	30,46	19,39	92,57	666,67		0,88	0,26	15,79	5,25		114,41	109,35	267,78	8,19	

Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)

	14348	Десерт фруктовый (груша)	130	0,52	0,39	13,39	59,15		0,03	0,04	6,50	0,52	0,52	2,60	24,70	15,60	20,80	2,99
33/2011 Дели принт	12801	Салат из свеклы	40	0,60	2,44	3,52	38,42		0,01	0,02	4,00	1,11			14,80	8,80	17,25	0,56
245/2014 Дели плюс	15228	Рыба минтай припущенная	80	21,33	1,21	0,16	96,88		0,15	0,15	0,20	0,00			55,69	0,37	1,46	1,10
	15429	Картофель отварной	130	2,60	4,34	21,19	134,22		0,16	0,09	26,00	1,83			14,59	30,00	75,80	1,18
392/2014 Дели плюс	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92								0,30			0,03
ТТК	12881	Плюшка Московская	50	4,27	3,50	31,19	173,37	3,50	0,07	0,02		1,83			8,89	6,15	34,79	0,82
	671	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,25	13,92	66,45		0,06	0,02		0,58			7,00	13,50	34,00	0,90
		Итого:	635	31,46	12,13	93,36	608,41	3,50	0,46	0,34	36,70	5,86	0,52	2,60	125,97	74,42	184,10	7,59
		Итого:	1 970	71,85	34,79	279,75	1 719,51	3,50	1,63	0,66	63,09	11,59	0,52	2,60	285,73	243,97	614,68	21,71

Пятница

Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)

	14654	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	100,00	0,03	0,18		0,24			26,00	4,80	76,80	10,00
	15199	Каша геркулесовая с сахаром	200/5	5,33	6,88	31,75	210,22		0,19	0,04		2,56			41,07	56,96	145,86	1,72
392/2014 Дели плюс	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92								0,30			0,03
	13916	Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,68		0,04	0,01					7,60	5,20	26,00	0,48
		Итого:	465	13,43	12,64	62,59	417,82	100,00	0,27	0,23		2,80			74,97	66,96	248,66	12,23

Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)

	15002	Десерт фруктовый (груша)	150	0,60	0,45	15,45	68,25		0,03	0,05	7,50	0,60			28,50	18,00	24,00	3,45
		Итого:	150	0,60	0,45	15,45	68,25		0,03	0,05	7,50	0,60			28,50	18,00	24,00	3,45

Обед 1 (с 3 до 7 лет)

	13874	Салат Здоровье	40	0,70	7,34	2,77	79,94		0,02	0,02	3,05	3,33			11,35	10,23	19,84	0,36
	15412	Суп из овощей	200	1,60	3,62	9,12	75,42		0,07	0,05	17,68	9,44			29,58	18,64	45,47	0,73
276/2014 Дели плюс	13051	Жаркое по-домашнему из цыплят	25/150	8,20	8,48	39,44	266,85		0,20	0,11	33,00	2,14			21,14	38,36	99,96	1,54
	14830	Напиток лимонный	180	0,13	0,01	6,42	26,33		0,01	0,00	5,76	0,03			5,94	1,73	0,32	0,10
	14606	Хлеб ржаной	50	3,40	0,65	19,90	99,05		0,09	0,04		0,70			23,50			1,95
	671	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,25	13,92	66,45		0,06	0,02		0,58			7,00	13,50	34,00	0,90
		Итого:	670	16,16	20,35	91,57	614,03		0,44	0,24	59,49	16,21			98,51	82,45	199,58	5,59

Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)

	15698	Салат из моркови с яблоками и маслом раст.	60	0,53	3,15	5,07	50,72		0,03	0,03	4,52	1,52			13,28	14,72	20,78	0,87
	14843	Филе куриное отварное	40	0,02	0,00	0,10	0,50		0,00	0,00	0,13	0,00			11,43	0,84	2,98	0,10
	15431	Рис отварной	130	3,25	6,31	34,34	207,14		0,04	0,02		2,78			8,50	23,49	70,71	0,50
	12849	Сок	180	0,90	0,18	18,18	77,94		0,02	0,02	3,60	0,18			12,60	7,20	12,60	2,52
	671	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,25	13,92	66,45		0,06	0,02		0,58			7,00	13,50	34,00	0,90
		Итого:	435	6,83	9,89	71,62	402,75		0,14	0,08	8,25	5,06			52,80	59,75	141,06	4,89
		Итого:	1 720	37,01	43,32	241,22	1 502,85	100,00	0,88	0,60	75,23	24,67			254,78	227,16	613,30	26,15

Суббота

Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)

ТТК	12901	Десерт фруктовый (груша)	120	0,48	0,36	12,36	54,60		0,02	0,04	6,00	0,48			22,80	14,40	19,20	2,76
	15129	Каша рисовая вязкая с сахаром на воде	200/5	3,11	0,44	37,85	167,81		0,04	0,02		0,18			5,54	22,31	66,98	0,47
392/2014 Дели плюс	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92								0,30			0,03
	13916	Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,68		0,04	0,01					7,60	5,20	26,00	0,48
		Итого:	545	6,59	1,96	80,75	367,01		0,10	0,07	6,00	0,66			36,24	41,91	112,18	3,74

Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)

	12849	Сок	180	0,90	0,18	18,18	77,94		0,02	0,02	3,60	0,18			12,60	7,20	12,60	2,52
		Итого:	180	0,90	0,18	18,18	77,94		0,02	0,02	3,60	0,18			12,60	7,20	12,60	2,52

Обед 1 (с 3 до 7 лет)

	15236	Витаминный стол С (лук, чеснок)	5	0,21	0,02	1,01	5,05		0,00	0,00	0,56	0,17			5,54	1,19	4,30	0,06
25/04	13337	Салат Степной	40	0,65	1,58	3,40	30,39		0,03	0,02	3,92	0,74			10,25	8,58	19,88	0,30
	15329	Щи из свежей капусты	200	1,49	4,16	7,25	72,38		0,05	0,04	24,97	19,87			33,18	17,62	37,62	0,65
	14931	Мякоть цыпленка тушеная в томатном соусе	40/40	17,56	16,85	2,37	231,42	36,80	0,09	0,14	2,06	0,93			16,91	19,08	151,24	1,31
	15205	Макароны отварные с маслом растительным	150/5	5,78	5,68	37,01	222,25		0,09	0,02		3,01			15,86	8,75	46,98	0,89
	12807	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		2,72			18,80			1,56
378/2014 Дели плюс	13299	Кисель из ягод	180	0,20	0,08	14,32	58,81		0,01	0,01	39,84	0,14			9,14	6,18	9,81	0,29
	671	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,25	13,92	66,45		0,06	0,02		0,58			7,00	13,50	34,00	0,90
		Итого:	725	30,73	29,14	95,20	765,98	36,80	0,40	0,29	71,35	28,16			116,69	74,90	303,82	5,95

Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)

	13319	Десерт фруктовый (яблоко)	110	0,44	0,44	10,78	48,84		0,03	0,02	11,00	0,22			17,60	9,90	12,10	2,42
	15391	Салат из квашеной капусты с луком	40	0,89	2,05	3,72	36,90		0,01	0,01	14,32	0,06			23,57	7,98	16,74	0,32
	15096	Филе индейки отварное	40	7,38	8,82	0,26	109,92		0,00	0,00	0,32	0,01			0,99	0,45	1,86	0,03
	15059	Каша пшенная вязкая с маслом раст.	150/5	4,31	6,23	24,94	173,09		0,16	0,02		2,33			11,97	31,24	87,85	1,03
392/2014 Дели плюс	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92								0,30			0,03
	671	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,25	13,92	66,45		0,06	0,02		0,58			7,00	13,50	34,00	0,90
		Итого:	550	15,15	17,79	63,60	475,12		0,26	0,07	25,64	3,19			61,43	63,07	152,55	4,72
		Итого:	2 000	53,38	49,07	257,72	1 686,05	36,80	0,78	0,44	106,59	32,19			226,96	187,07	581,15	16,94